Ядро відновлення.

Креативний семінар/воркшоп.

Раз на місяць. 120 хвилин. Керамічні вироби – це те, що було створено на занятті разом.

Філософія творчого семінару:

(Тут потрібно додати текст, який описує філософію творчого семінару. Оскільки його немає, я не можу перекласти.)

Кожне звичайне засідання Kernel працює за протоколом – конкретною клінічною або поведінковою схемою, застосованою до конкретної проблеми. Креативний семінар робить щось інакше. Він працює через самовираження: музику, театр, історію, рольові ігри, колективне створення. Зміст не є заздалегідь визначеним. Група створює його разом. Те, що створює група, є протоколом.

Аналогія з уроком образотворчого мистецтва є абсолютно точною. На уроці образотворчого мистецтва вчитель не створює вироби з глини – це роблять учні. Вчитель надає глину, гончарний круг, піч, техніку. Учні привносять свої руки та свої наміри. Наприкінці уроку полиця містить те, що насправді було створено на уроці – а не те, що планував вчитель, і не те, що хтось уявляв на початку. Цей предмет, з усіма його нерівностями та несподіванками, Належить тим, хто його створив.

Креативний семінар проводиться один раз на місяць. Тривалість – 120 хвилин. Він починається з "мотиваційного" блоку – "зарядки" перед тим, як перейти до складніших завдань. Потім йдуть музика, спогади, культура, театр, обмін особистими історіями та завершується протокольною частиною та повторенням "мотиваційного" блоку. Кожен семінар дає групі щось унікальне, чого вона ніколи раніше не робила і більше ніколи не повторить. Саме в цьому його суть.

Блок.	Час.	Що відбувається.
1 — Сектор підтримки.	0:00–0:15 Переклад:	Наповніть бак. Почніть з позитивних тверджень, перш ніж братися за складне.
2 — Ритуал пам'яті	0:15–0:20 Переклад:	Одне слово → речення → прочитайте вголос → стосується лише цього засідання.
3 — Музична терапія	0:20–0:45 Переклад:	Кожна людина має свою пісню. Слухайте її повністю. Поділіться враженнями про те, що ви почули в ній.

		(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)
4 — Обговорення питань культури.	0:45–1:00 Переклад:	Історія, їжа, фільми, ігри. Чому важливий контекст. Кока-кола з кокаїном.
5 — Сеанс Playwright.	1:00–1:20 Переклад:	Напишіть, відрепетируйте, виступіть. Або напишіть зараз, а виступіть на наступному засіданні.
6 — Свідчення про зміну ролей.	1:20–1:45 Переклад:	Намисто, обмін, свідчення. Повна глибина. Активні протоколи безпеки.
7 — Призначення протоколу.	1:45–1:55 Переклад:	Вивчіть це, навчіть цьому, враховуйте це. Ігнорування неприпустиме. Можливе відновлення.
8 — Заключний позитивний вислів + речення.	1:55–2:00 Переклад:	Будь ласка, замініть будь-які номери екстрених служб або служб підтримки на findahelpline.com. Перечитайте речення з блоку 2. Потім закрийте.

Блок 1

Переклад:

Секція підтримки.

Заповніть бак перед тим, як братися за складне завдання — 15 хвилин чистої позитивної енергії.

Чому челідинг має пріоритет.

Стандартна терапевтична модель ставить важку роботу в центр, а підтвердження – в кінці, якщо воно взагалі відбувається. Kernel змінює це. Спочатку йде підтримка та заохочення, тому що нервова система повинна відчувати себе в безпеці та цінною, перш ніж вона зможе щось корисне зробити з труднощами. Обробка, заснована на відчутті сорому, активує реакцію загрози. Обробка, що починається з підтвердження, активує реакцію навчання та інтеграції. Спочатку потрібно "заповнити бак", перш ніж просити двигун працювати.

Секція підтримки – це не просто позитив. Це не "говорити приємні речі, щоб всім стало краще". Це навмисна нейрохімічна стимуляція: дофамін через визнання, окситоцин через відчуття приналежності, серотонін через підтвердження соціального статусу. Кожна людина в залі повинна вийти з секції підтримки з відчуттям, що її помітили, що вона важлива, і що люди навколо щиро раді її бачити. Важкі теми, які обговорюються далі, сприймаються зовсім інакше після цього. стан.

1.1

Переклад:

Формат "Три раунди підтримки"

(Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)

Кожен раунд відрізняється – разом вони охоплюють весь спектр позитивних тверджень.

ПЕРШИЙ ЕТАП — ВІТАЛЬНИЙ ЗАХІД

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Ми починаємо з цього. Кожна людина, яка зараз знаходиться в цій кімнаті, прийняла рішення бути тут. Це рішення не є незначним. Ми це визнаємо.

[[Вкажіть на кожну людину в кімнаті — по черзі. Група відповідає.]]

ФАСИЛІТАТОР: [Ім'я] зараз присутній.

[ІМ'Я] ТУТ!

[[Перейдіть до наступної людини. Робіть це для кожної людини в кімнаті, включно з вами. Не поспішайте.]]

ДРУГИЙ ЕТАП — ЄДИНА ІСТИНА

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Другий раунд. Я скажу по одній правдивій речі про кожну людину в цій кімнаті. Одну конкретну річ, яку я дійсно помітив. Це не буде комплімент – це буде просто правда. Потім група повторить це.

[[Обходьте кімнату. Для кожної людини скажіть одне конкретне правдиве спостереження: "Маркус приходив три тижні поспіль." "Софія поставила питання, яке ніхто інший не став би поставити минулого тижня." "Дев все ще тут." Потім:]]

Це правда.

ЦЕ ПРАВДА.

[[Якщо ви недостатньо добре знаєте людину, щоб сказати щось конкретне і правдиве, скажіть: "[Ім'я] повернувся/повернулася." Це завжди правда і завжди достатньо.]]

ТРЕТІЙ ЕТАП — ГРУПОВА ДЕКЛАРАЦІЯ

(Замінити будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Останній раунд. Всі разом. Я починаю кожний рядок. Ви закінчуєте його — що завгодно, що спаде на думку. Не думайте. Просто відповідайте.

ФАСИЛІТАТОР: Найскладніше, що я зробив цього тижня, це —

[ГРУПОВІ ВІДПОВІДІ — будь-хто, будь-що, допускаються перетини]

Переклад:

ФАСИЛІТАТОР: Єдина річ, яку я про себе знаю зараз, а рік тому не знав —

[ГРУПОВІ ВІДПОВІДІ]

ФАСИЛІТАТОР: Причина, чому я постійно з'являюся, полягає в тому, що —

[ГРУПОВІ ВІДПОВІДІ]

[[Дозвольте відповідям бути такими, як вони є. Не узагальнюйте. Не оцінюйте. Просто:]]

ФАСИЛІТАТОР: Ось чому ми тут. Починаємо.

НАБІР ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРА — Додаткові методи для роботи з аудиторіями, що потребують підвищеної енергії.

ХВИЛЯ НА СТАДІОНІ: Усі встають. Передавайте "хвилю" по колу – кожна людина підстрибує і піднімає руки вгору, коли "хвиля" до неї доходить. Спочатку повільно, потім швидше, а потім максимально швидко.

ІМ'Я: Оберіть одну людину (волонтера). Група повторює її ім'я тричі, поступово збільшуючи гучність. Ця людина відповідає одним реченням: "І я зараз [одне, що характеризує мене]".

AIP-СОЛО: Ведучий називає ім'я. Ця людина має 10 секунд, щоб "грати" на уявній гітарі / уявляти інструмент / займатися улюбленим видом спорту – тобто, виражати свій захват. Учасники групи підтримують оплесками та вигуками. Переходимо до наступної людини.

СПРИНТ ВДЯЧНОСТІ: Розділіться на пари. 60 секунд. Розкажіть вашому партнеру все, що ви цінуєте в тому, що він/вона сьогодні прийшов/прийшла. Потім поміняйтеся. Ще 60 секунд. Потім: "Що ви почули?"

КРУГ ПЕРЕМОГИ: Усі, хто цього тижня досяг особистої значущої межі (один день без залежності, один місяць, один рік, отримав роботу, зателефонував родичу, прибирав ліжко сім днів поспіль), роблять коло по кімнаті, а група аплодує.

Блок 2

Переклад:

Ритуал пам'яті.

Обговорення.

Чому існує цей ритуал.

Кожна зустріч створює щось, чого ніколи раніше не було і ніколи більше не буде – ця конкретна група людей, у цей конкретний момент, у цьому конкретному стані. "Ритуал Пам'яті" фіксує саме це. Він не намагається узагальнити або задокументувати. Він бере одне слово від кожної людини, об'єднує їх у речення і зачитує це речення вголос. Речення часто є безглуздим. Але воно завжди є правдою. Воно належить лише цій зустрічі.

ФАСИЛІТАТОР: Перш ніж ми перейдемо далі, давайте проведемо ритуал пам'яті. Це займе п'ять хвилин. Він призначений лише для цього зібрання, і лише для цього зібрання.

ФАСИЛІТАТОР: Усі: запишіть одне слово. Будь-яке слово. Перше слово, яке спадає вам на думку прямо зараз. Не пояснюйте його. Не вибирайте "правильне" слово. Запишіть перше слово.

[[Дайте 30 секунд.]]

[[Зберіть слова — або пройдіться по кімнаті, і кожна людина назве своє.]]

Знайдіть телефонну лінію допомоги на сайті findahelpline.com. Знайдіть телефонну лінію допомоги на сайті findahelpline.com. Знайдіть телефонну лінію допомоги на сайті findahelpline.com.

ФАСИЛІТАТОР: Речення для цього засідання:

[[Прочитайте речення.]]

[[Тиша. Дайте це осмислити.]]

ФАСИЛІТАТОР: Це речення існує лише тут, на цьому засіданні. Ми прочитаємо його ще раз наприкінці.

Приклади фраз, які запам'ятовуються — як вони насправді звучать.

- "Тиха пожежа у вівторок, телефонний дзвінок, пробачення, гора, холод."
- "Я ніби біжу назад до чогось, про що майже забув, але чого насправді хотів."
- "Синій. Мама. Голод. Майже. Нарешті. Ні. Так."
- "Аромат кави, коли ще ніхто ні про що не вирішив."

Жодне з цих тверджень не було запланованим. Усі вони були правдивими для групи людей, які їх сформулювали. Фасилітатор не інтерпретує ці речення. Група не обговорює їхнє значення. Вони просто існують як доказ того, що щось сталося тут.

Блок 3

Переклад:

Музична терапія: обговорення.

Кожна людина має свою пісню. Слухайте її повністю. Подумайте, що вона передає.

Механізм терапевтичної дії:

Музика активує більше ділянок мозку одночасно, ніж майже будь-який інший стимул. Слуховий кортекс, моторний кортекс, лімбічна система, мережа спонтанної активності, системи винагороди – все це активується під час прослуховування музики. Для людей, які проходять процес відновлення, музика часто несе емоційний зміст, який неможливо висловити словами: вона зберігає спогади про те, яким було життя до, під час і після вживання.

Музична терапевтична сесія – це не просто обмін музичними плейлистами. Це свідомий процес, коли людина ділиться чимось особисто значущим з групою людей, які це почують, а потім описує, що вона відчуває, слухаючи це. Опис – це і є терапевтичний акт: не сама пісня, а момент, коли людина говорить: "Ось що ця пісня означає для мене".

Немає жодних суджень щодо музичних смаків. Пісня "Воїнів" і пісня "Турботливих" звучатимуть абсолютно по-різному. Обидві правильні. Завдання групи – слухати – дійсно слухати, а не чекати, щоб висловити власну реакцію – і потім сказати одну правдиву річ про те, що вони почули.

ФАСИЛІТАТОР: Музичний раунд. Кожен додає одну пісню — щось, що має значення для того, над чим ви зараз працюєте. Це може бути пісня, що вселяє надію, пісня, що викликає біль, пісня, що виражає гнів, або пісня, яка звучала, коли вперше сталося щось важливе. Немає неправильних відповідей.

[[Збирайте назви пісень або попросіть людей додавати їх у спільний список. Відтворюйте кожну пісню протягом 60–90 секунд — достатньо, щоб відчути її, але не так довго, щоб гра не втратила динаміки. Після кожної пісні:]]

ФАСИЛІТАТОР: [Ім'я] обрало це. [Ім'я] — одне речення: що цей пісня означає для вас?

УЧАСНИК: [Одне речення. Не історія. Про що ця пісня.]

ФАСИЛІТАТОР: [До групи:] Що ви почули в цьому?

УВАГА: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com

УСІ: [Одне слово або речення від будь-кого, хто хоче відповісти. Без критики. Те, що вони почули.]

Переклад:

Зауваження для ведучого щодо музичного блоку:

- Для груп, у яких немає пристроїв або динаміків: проспівайте мелодію або опишіть пісню трьома реченнями. Пісня не обов'язково має звучати, щоб бути присутньою.
- Якщо певна пісня викликає у когось негативні емоції – пов'язана з наркотичною залежністю, травмою або втратою – це важлива інформація, а не помилка. Фасилітатор: "Ця пісня має велике значення для деяких людей у цій кімнаті. Ми це враховуємо." Продовжуйте.
- Воїни часто обирають музику з високою енергією, агресивну або емоційно складну. Ті, хто переживає тривогу, часто обирають музику з повільним темпом, мелодійною складністю або насиченою лірикою. Жоден з цих варіантів не є більш терапевтичним за інший.
- Питання не в тому, "чи подобається вам ця пісня", а в тому, "що ця пісня несе". Ця відмінність допомагає зосередити увагу на значенні, а не на особистих уподобах.
- Якщо людині важко пригадати назву пісні, запитайте: "Якими звуками ви хотіли б бути оточені зараз?" Їхня відповідь буде відповіддю.

Тип мозку.	Тенденції пісень — Те, що часто виникає.
Воїн (Валь/Валь)	Енергійний рок, хіп-хоп з відчуттям терміновості, метал, гімни спортивних змагань, пісні про перемогу, боротьбу або виживання. Часто це пісні з періоду найбільшої популярності, які передавали відчуття сили.
Турботливий (Met/Met)	Акустичні, оркестрові пісні, насичені лірикою, які викликають конкретні емоційні спогади, пісні про тугу, зв'язок або втрату. Часто це пісні, які були популярні до початку певних подій і відображають те, ким була людина.
MTHFR (дефіцит)	Змінлива — часто пісні, пов'язані з відпочинком, з природою, з відчуттям, що нарешті можна видихнути. Іноді самою відповіддю є тиша.
Будь-який тип допомоги на ранніх стадіях відновлення.	Часто це пісня, яка звучала у найважчий момент, або пісня, яку хтось їм включив, коли вони вирішили припинити. Ці пісні символізують поворотний момент.
Будь-який тип підтримки у процесі відновлення.	Часто пісня, яка відображає те, ким вони стають – музика, до якої вони не могли б відчути зв'язок під час активного вживання, оскільки для її сприйняття потрібна була стабільність, якої у них тоді не було.

Блок 4

Переклад:

Культурний діалог.

Історія, їжа, мистецтво, наука — і чому контекст має значення.

Філософія.

Моральна модель залежності стверджує: речовина погана, людина сама обрала її, цей вибір відображає її характер. Контекстуальна модель стверджує: речовини існують у культурах, культури надають речовинам значення, і це значення змінює все у взаємовідносинах. Неможливо зрозуміти кокаїн, не зрозумівши листя коки в культурі Анд. Неможливо зрозуміти опіоїди, не зрозумівши торговельні шляхи опіуму, які формували світову економіку протягом двох століть. Неможливо зрозуміти алкоголь, не зрозумівши заборону, індустріалізацію... та виникнення коктейлю як соціального явища.

Розмова про культуру не виправдовує залежності. Вона надає контекст. Людина, яка розуміє історію того, що вона використовувала, розуміє щось істинне про себе та світ, чого ніколи не запропонує їй лікування, засноване на відчутті провини. Це розуміння – це не дозвіл. Це грамотність – а грамотність є інструментом відновлення.

4.1

Переклад:

Раунд "Улюблене".

Переваги людини можуть розкрити тип її мозку швидше, ніж будь-яке тестування.

ФАСИЛІТАТОР: Перш ніж ми перейдемо до історії, давайте дізнаємося, хто ми. Швидкий раунд. Кожен відповідає одним реченням. Не думайте.

ФАСИЛІТАТОР: Улюблений фільм — вперед.

[[Навколо кімнати. По одному заголовку. Без пояснень.]]

ФАСИЛІТАТОР: Улюблена відеогра – або, якщо ви не граєте у відеоігри, гра, яку ви найкраще пам'ятаєте з дитинства.

Улюблена їжа. Те, що ви б з'їли, якби ніхто не бачив.

ФАСИЛІТАТОР: Улюблені американські гірки – або найінтенсивніший фізичний досвід, за який ви коли-небудь платили гроші.

Найкраще місце, де ви коли-небудь їли.

[[Після раунду:]]

Переклад:

ФАСИЛІТАТОР: Подивіться, що щойно сталося. Учасники, які назвали себе "Воїнами" в цій кімнаті, описали зовсім інші речі, ніж ті, хто назвав себе "Турботами". Фільми, які вони згадували, були різними. Їжа, про яку вони говорили, була різною. Ігри, в які вони грали, були різними. Ваші вподобання – це не випадковість; це ваша нервова система, яка сигналізує вам про те, що їй потрібно. Це цінна інформація.

ТИП ОСОБИСТОСТІ ТА ПЕРЕВАГИ — ЧОГО ЧАСТО ОЗНАЧАЮТЬ УЛЮБЛЕНІ РЕЧІ.

УПОДОБАННЯ ВОЇНІВ – бойовики, змагальні види спорту, ігри з боями, гостра та насичена їжа (з пікантним смаком, умамі, багатокомпонентна), екстремальні атракціони, ресторани з нічним життям. Спільна риса: високі ставки, інтенсивність, мінлива винагорода. Воїни шукають в розвагах ті самі нейрохімічні реакції, які вони шукали в речовинах.

УЛЮБЛЕНИ РЕЧІ ТИХ, ХТО ТРИВОЖИТЬСЯ — фільми з акцентом на персонажів, головоломки або ігри з сюжетом, складна кухня (багатошарові смаки, "медленная" їжа), гладкі підставки під склянки або їх відсутність, тихі місця з хорошою їжею та цікавими розмовами. Спільна риса: глибина, нюанси, емоційний відгук. Ті, хто тривожиться, шукають в розвагах ті ж нейрохімічні відчуття, які вони шукали в інших речах.

THINKER (Людина з дефіцитом MTHFR), УЛЮБЛЕНИ РЕЧІ — Науково-фантастичні або документальні фільми, стратегічні ігри, страви, які цікаві, а не надто гострі, мальовничі місця замість розваг, що викликають адреналін, спокійні та красиві місця. Спільна риса: відновлення через залучення. Люди типу "Thinker" прагнуть оновлення, яке не виснажує.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО: Вподобання у дозвіллі є показниками прогресу у відновленні. Воїн, який замінює кокаїн на екшн-ігри та гостру їжу, не уникає відновлення – він починає його. Той, хто замінює бензодіазепіни на художні фільми та довгі прогулянки, не робить менше, ніж той, хто щодня бігає марафони – він робить саме те, що потрібно його нервовій системі.

4.2

Переклад:

Розмова про пиво.

Чому деякі люди можуть, а інші – ні, і що це насправді означає.

ФАСИЛІТАТОР: Питання до всіх: чи можете ви випити пива?

[[Дозвольте людям відповісти. Деякі скажуть "так". Деякі скажуть "ні". Деякі будуть не впевнені. Не оцінюйте. Потім:]]

ФАСИЛІТАТОР: Чому? Не з моральної, а з біологічної точки зору. У чому різниця між людиною, яка може випити одне пиво і зупинитися, і людиною, яка не може?

Точний відповідь – для ознайомлення ведучого та надання інформації.

(Замість номерів екстрених служб/кризових ліній використовуйте: findahelpline.com)

Різниця не полягає в силі волі, характері чи моральних якостях. Різниця – це комбінація: генетичних варіантів (OPRM1, DRD2, COMT, MTHFR, ADH1B, ALDH2), які визначають, як алкоголь засвоюється організмом і як реєструється сигнал винагороди; факторів навколишнього середовища (чи пов'язане вживання алкоголю з полегшенням, відчуттям приналежності або способом уникнення проблем у ранньому віці); та поточного нейрохімічного стану (людина з низьким базовим рівнем дофаміну відчуває сигнал винагороди від алкоголю інакше, ніж людина з достатнім базовим рівнем).

Люди з варіантами генів ADH1B*2 або ALDH2*2, які поширені в популяціях Східної Азії, відчувають почервоніння, нудоту та прискорене серцебиття після невеликої кількості алкоголю, оскільки ацетальдегід (токсичний метаболіт) швидко накопичується. Вони біологічно захищені від алкоголізму варіантом, який робить вживання алкоголю фізично неприємним. Люди з варіантами генів OPRM1 A118G відчувають сильніший ейфоричний ефект від алкоголю. Люди з варіантами генів DRD2 A1 мають менше дофамінових рецепторів і відчувають "нагороду" від алкоголю більш інтенсивно. оскільки їхня базова система винагород менш ефективна.

Людина, яка може купити пиво і залишити його наполовину недопитим, не є морально вищою. У неї інша генетична структура та інша історія формування особистості. Ось і все пояснення.

4.3

Переклад:

Історія компанії Coca-Cola.

Кокаїн у пляшці – і чому його було вилучено.

ІСТОРІЯ ПРО КОКАЇН У ПРОДУКТІ "КОКА-КОЛА" — ЧОГО НАСВІТІ ЗУСТРІЧАЛОСЯ

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги або кризових ліній, використовуйте: findahelpline.com)

1886 рік: Джон Пембертон винайшов Coca-Cola в Атланті. Оригінальна формула містила кокаїн, витягнутий з листя коки, та кофеїн, витягнутий з горіхів кола. Її рекламували як тонізуючий засіб для мозку та інтелектуальний напій. Вона дійсно стимулювала, оскільки містила справжній стимулятор.

1903: Під тиском руху за тверезість та зростаючої стурбованості щодо кокаїну, компанія Coca-Cola починає використовувати "декокаїнізований" екстракт листя коки – тобто, аромат коки без алкалоїду кокаїну. Кафеїн залишається.

У 1886 році кокаїн не є наркотиком, що продається на вулицях. Це фармацевтичний

препарат, який використовується в стоматології, хірургії та у складі різних ліків. Зигмунд Фрейд пише працю "Über Coca", в якій рекомендує його для лікування депресії та залежності від морфіну. Він міститься у вині "Vin Mariani", популярному французькому вині, яке схвалено Папою Лео XIII. Під час церемонії відкриття Статуї Свободи на прийомі подавали вино з кокаїном.

ЧОМУ ЙОГО ВИДАЛИЛИ: Не тому, що кокаїн сам по собі є злим, а тому, що індустріалізація концентрувала та очищувала його, вилучила його з культурного контексту, зробила його доступним у великих дозах для населення, яке не має традиційних зв'язків з цією рослиною, і наслідки залежності стали помітними у великих масштабах.

УРОК: Молекула не змінилася. Змінився контекст. Листя коки, яке жує фермер в Андах на великій висоті, забезпечує легку стимуляцію, пригнічує апетит і симптоми гігієнової хвороби, і протягом століть безпечно використовується в рамках своєї культурної традиції. Кокаїну гідрохлорид, очищений і введений через ніс у нічному клубі, повністю ігнорує цей контекст і викликає набагато сильніший (у 10 разів) і швидший викид дофаміну, ніж при вживанні листя. Та сама молекула. Але абсолютно різний фармакологічний ефект.

4.4

Контекстні розмови.

Чому місцезнаходження впливає на значення речовини.

Будь ласка, надайте текст, який потрібно перекласти.	Чому це змінює все.
Листя коки в Андах.	Легкий стимулятор, що використовується в рамках культурної системи, яка регулює його застосування, час прийому та соціальний контекст. Використовується для адаптації до висоти, під час пологів, у ритуалах. Ніколи не викликає залежності, характерної для рафінованого кокаїну, оскільки концентрація та спосіб введення суттєво відрізняються.
Ритуальне використання пейота в церкві корінних американців.	Контрольований, структурований, груповий ритуальний контекст із чіткою підготовкою, наміром та інтеграцією. Фармакологічний досвід ідентичний рекреаційному вживанню мескаліну, але сам контекст кардинально змінює те, як мозок обробляє цю речовину.
Опіум у Китаї у XIX столітті.	Соціальна практика, що має усталені норми, умови та систему взаємного контролю – до того, як Британська Ост-Індська компанія почала індустріалізувати виробництво та розподіл з економічними цілями, наводнивши ринок і зруйнувавши соціальний простір. Опіумні війни не були про мораль. Вони були про торгові шляхи.
MDMA у терапевтичному клінічному дослідженні.	Проводиться в ретельно підготовленому середовищі під наглядом кваліфікованих терапевтів, з попередньою підготовкою пацієнта та подальшою інтеграцією після сеансу. Результати клінічних випробувань фази 3 показують, що у 67% пацієнтів з посттравматичним

	стресовим розладом (ПТСР) після трьох сеансів більше не спостерігаються критерії діагностики. Молекула ідентична молекулі, що міститься у наркотику "екстазі", який продається на вулицях. Однак, упаковка зовсім інша.
Сассафрас (сафрол) у Таїланді.	Кора дерева містить сафрол, який є прекурсором для MDMA. У традиційній тайській та південно-східній медицині корінь сассафрасу протягом століть використовувався як чай для зниження температури та зняття болю. Концентрація сафролу низька, спосіб приготування традиційний, а контекст – медичний. Той самий компонент, витягнутий і синтезований у PMK-гліцидат, стає хімічним прекурсором у незаконному виробництві MDMA. Та сама рослина. Зовсім інше застосування.
Алкоголь у Сполучених Штатах після заборони спиртних напоїв.	Сухий закон (1920–1933) не зменшив споживання алкоголю. Він переніс виробництво та розподіл алкоголю у сферу організованої злочинності, збільшив споживання більш небезпежних нелегальних спиртних напоїв і став основою для створення американської мафії. Після скасування сухого закону, рівень споживання алкоголю повернувся до показників, що були до введення сухого закону, протягом кількох років. Моральні переконання не змінили фармакологічну реальність.

ПРАВИЛО, ЯКЕ ВИПЛИНАЄ З УСЬОГО ВИЩЕЗАЗНАЧЕНОГО.

Ви не можете повністю зрозуміти свої стосунки з певною речовиною, не розуміючи її історії, культури, з якої вона походить, та конкретного контексту, в якому ви з нею зіткнулися. Людина, яка знає, що кокаїн був компонентом Coca-Cola до 1903 року, розуміє щось про гламур, маркетинг та культурне схвалення, чого не знає людина, яка знає кокаїн лише як наркотик, що продається на вулицях. Це розуміння не робить кокаїн безпечним. Воно робить людину обізнаною, а не просто пригніченою.

Ви не можете вдавати з себе торговця опіумом або афганського фермера, який вирощує мак, навіть як вправу для відновлення – не тому, що ці ролі самі по собі неправильні, а тому, що вони вимагають культурного та історичного контексту, якого ви не маєте. У такому випадку вправа стає актом присвоєння, а не терапевтичною практикою. Те, що ВИ МОЖЕТЕ робити, це розуміти, що афганський фермер, який вирощує мак, робить це тому, що легальна економіка в його регіоні була зруйнована сорокарічними іноземними... Втручання, і саме розуміння цього змінює моральну складову ланцюга поставок, з яким ви взаємодіяли.

Речовини, які ви використовували, не були створені для того, щоб знищити вас. Вони були винайдені, вирощені або синтезовані в контекстах, які робили їх осмисленими. Розуміння цих контекстів є частиною розуміння себе.

4.5

Збіг інтересів.

Історія, мистецтво, наука, спорт – усе це, підібране відповідно до ваших інтересів, демонструється на кожній зустрічі.

Збіг доменів та	Мистецтво можливого — Приклади для використання.

"воїн/турботливий" (Warrior/Worrier Match).	
ВОЇНИ — Історія бойових видів спорту та екстремальних видів спорту.	Жорж Сен-П'єр (GSP) тренувався з надзвичайною відданістю, переживши у дитинстві булінг — він спрямував потребу у фізичній домінації в найтехнічно дисциплінована бойову кар'єру в історії UFC. Тоні Хок виконав трюк "900" — маневр, який усі вважали фізично неможливим — у день, коли йому виповнилося 31 рік. Алекс Гоннольд здійснив безстраховий підйом на Ель-Капітан. Жоден з них не потребував будь-яких речовин, щоб досягти інтенсивності, необхідної для їхньої нервової системи.
WORRIERS — Історія музики та прикладних мистецтв.	Гленн Гульд, піаніст, який вирізнявся надзвичайною технічною точністю у 20-му столітті, мав те, що ми зараз визнали б як важкий рівень тривожності та особливості обробки сенсорної інформації – він наспівував під час гри, носив рукавички влітку та відмовився виступати публічно після 1964 року. Він спрямував потребу "турботи" та глибокої точності у свої записи, які досі вважаються неповторюваними. Нік Дрейк створив чотири альбоми надзвичайної емоційної глибини, перш ніж померти у віці 26 років – його музика була надто багатошаровою для... Ринок, можливо, не готовий до цього, але це надто важливо, щоб не зробити.
MTHFR/THINKERS — Історія науки та систем. (Примітка: Замініть будь-які номери екстрених служб або ліній допомоги на: findahelpline.com)	Нікола Тесла працював з надзвичайною інтенсивністю, і, ймовірно, мав значні метаболічні відмінності – він не міг переносити певні продукти, потребував дуже мало сну в продуктивні періоди, відчував видіння, які не завжди міг відрізнити від реальності. Він винайшов змінний струм, радіо та основу бездротової передачі, харчуючись теплим молоком і медом. Ада Лавлейс написала перший комп'ютерний алгоритм у 1843 році, одночасно керуючи хронічним захворюванням. Виснажена система... Забезпечене належним чином, воно виконує надзвичайно точну роботу.
УСІ ТИПИ — Історія відновлення (Замість номерів екстреної допомоги/кризових служб використовуйте: findahelpline.com)	Емінем одужав у 32 роки після майже смертельної передозування і вже понад 15 років не вживає наркотики — його альбоми, записані після одужання, технічно складніші, ніж ті, що були записані до цього. Ентоні Кідіс з Red Hot Chili Peppers вже багато десятиліть не вживає наркотики і написав свою автобіографічну книгу "Scar Tissue" у період найвищої творчої активності. Рассел Бренд пройшов шлях від важкої наркозалежності до написання книги "Recovery", однієї з найбільш чітко сформульованих книг про неврологічну модель залежності. Частина можливого не завжди вимагає наявності проблеми. Часто воно вимагає її відсутності.

Блок 5

Переклад:

Сеанс Playwright.

20 хвилин, щоб створити те, чого ще не існувало. Потім продемонструйте це — або представте це на наступному засіданні.

Правила сесії для сценаристів.

Тут є три правила, і лише три правила. Все інше доступно.

- Правило 1: Усі беруть участь. Не всі виконують – але всі роблять свій внесок. Діалог, ім'я персонажа, ідея реквізиту, вказівка щодо декорацій, звуковий ефект. Якщо ви нічого не робите, ви не драматург сьогодні – ви глядач, а глядачі не мають права казати драматургам, що вони зробили не так.
- Правило 2: У виставі має бути принаймні одна істинна річ. Це може бути вигадана історія, фантазія, наукова фантастика, історична драма, комедія, мюзикл, абстрактне перформанс-мистецтво. Але десь у ній має бути один момент, який є правдивим – який походить з реального досвіду, реальних почуттів, реальних спостережень.
- Правило 3: Те, що відбувається у виставі, залишається у виставі. Якщо хтось вкладає в персонажа щось правдиве та особисте, група не використовує це проти нього після. Істина автора захищена вигаданим контекстом. Це не лазівка – це механізм. Вигаданий контекст дозволяє висловлювати істини, які неможливо висловити прямо.

5.1

Переклад:

Варіант А — Напишіть і виконайте за 20 хвилин.

Для команд, які цінують енергію та довіру.

ФАСИЛІТАТОР: У нас є 20 хвилин. Ми пишемо п'єсу. Ось як це працює.

ПРОЦЕС, ЯКИЙ ЗАЙМАЄ 20 ХВИЛИН

(Замість будь-яких номерів екстреної допомоги/кризових служб: findahelpline.com)

МІНУТИ 0–3 — ОСНОВА: Модератор запитує: "Про що ця вистава? Одне речення." Візьміть першу відповідь, яка викликає згоду або жвавий інтерес у залі. Запишіть її у верхній частині того, що ви пишете. Це буде основою вистави.
МІНУТИ 3–8 — ПЕРСОНАЖІ: Хто є в цій виставі? Обійдіть кімнату — кожна людина

називає одного персонажа. Не обов'язково того, кого вона гратиме. Просто когось, хто належить до цієї історії. Запишіть їх. Оберіть тих, у кого найбільше енергії.
МІНУТИ 8–13 — ТРИ МОМЕНТИ: Кожній виставі потрібні три моменти: момент, що передує змінам, момент самих змін і момент після них. Кожен момент отримує одну репліку від когось із присутніх. Лише одну репліку — те, що хтось говорить або робить у цей момент. Це і є ваш сценарій.
МІНУТИ 13–16 — РОЗПОДІЛ РОЛЕЙ: Хто кого грає? Спочатку волонтери. Правило: вам не обов'язково грати персонажа, який найбільше схожий на ваш власний досвід — часто корисніше грати протилежну роль. Роль "ділера" може бути відведена людині, яка найбільше постраждала від дій "ділерів". Роль "батька/матері" може бути відведена людині з найскладнішими стосунками з батьками.
МІНУТИ 16–20 — ВИСТУП: Зробіть це. Це буде недосконало. Це буде коротше, ніж ви планували. Це вас здивує. Недосконалість – це головне. Це те, що ваша група створила за 20 хвилин, використовуючи те, що було під рукою. Це і є результат.

5.2

Переклад:

Варіант В — Записати результати цього засідання, запланувати наступне засідання.

Для груп, які прагнуть глибини та репетицій.

ФАСИЛІТАТОР: Сьогодні ми пишемо. На наступному засіданні ми репетируємо. П'єса, яку ми напишемо сьогодні, належить цій групі і буде виконуватися лише цією групою, для цієї групи.

СЕСІЯ ПИСЬМУ – КОЛИ У ВАС Є ЧАС, ЩОБ ЗАНУРИТИСЯ В НІЖ.

ФАСИЛІТАТОР пропонує одну з цих початкових точок – група обирає ту, яка, на їхню думку, має найбільший потенціал:
Людина прокидається, і щось не так. Що саме змінилося, і що вона робить у зв'язку з цим?
Дві людини, які ніколи не зустрічалися, дізнаються, що мають одну спільну рису. Що це?
Щось, що було викинуто, було знайдено. Що це і хто це знайшов?
Останнє, що сталося, перш ніж все змінилося.
Розмова, яка мала відбутися багато років тому. Нарешті, вона відбувається зараз.
КОЛЕКТИВНИЙ НАРОБЛЯННЯ ТЕКСТУ: Одна людина записує. Інші додають – діалоги, ремарки, нотатки про персонажів. Фасилітатор слідкує за часом і забезпечує, щоб кожен мав можливість висловитися. Під час написання чернетки не редагується – записується все, нічого не вилучається, поки чернетка не буде завершена.
РОЗДІЛ РОЛЕЙ (на наступному засіданні): Ролі розподіляються на наступному засіданні. Дотримуйтесь того ж правила: намагайтеся грати проти стереотипів, коли це можливо. Репетиція вистави триває 10 хвилин, після чого вона виконується.

Теми, які часто виникають у групах підтримки – використовуйте їх, якщо групі потрібна відправна точка.

- Остання розмова: Дві особи розмовляють, розділені часом — одна на початку свого шляху, інша через роки. Вони ледь можуть зрозуміти одна одну, але продовжують намагатися.
- Співбесіда на роботу: Людина подає заявку на життя, яке вона хоче. Співбесідник задає питання, які ніколи не задають на реальних співбесідах. Кандидат відповідає чесно.
- Музей вибору: Людина проходить музеєм, де кожна експозиція – це рішення, яке вона прийняла. Гід пояснює кожне з них, не висловлюючи жодних засуджень.
- Вечірка: Усі на вечірці грають роль того, ким вони колись були. Одна людина приходить, представляючись тим, ким вона є зараз. Що відбувається?
- Передача: Двоє незнайомців дізнаються, що їм дали один і той самий предмет, але різні люди. Цей предмет має абсолютно різне значення для кожного з них.
- Вердикт: Людина сама виносить собі вирок. Вона є одночасно обвинувачем, захисником, суддею та підсудним. Група людей виступає в ролі присяжних.
- Лист: Хтось пише листа речовині, яка його захопила. Речовина відповідає.

Блок 6

Переклад:

Свідчення про зміну ролей.

Намисто, обмін, свідчення – повна глибина.

ПРОТОКОЛ БЕЗПЕКИ — ОЗНАЙОМТЕСЬ ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ ЦЬОГО БЛОКУ

УВАГА: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризової допомоги на: findahelpline.com

Цей розділ охоплює всі аспекти – від першопричин до сімейних систем. Це зроблено навмисно. Терапевтичний процес потребує повного досвіду, а не спрощеної версії. Але повне заглиблення вимагає повної безпеки.

- Ми заглиблюємося в складні теми. Якщо вам стане надто важко, скажіть слово "АНХОР". Все зупиниться. Ми зробимо три глибокі вдихи разом. Ви вирішуєте, чи хочете продовжувати.

  [Тут має бути текст, який потрібно перекласти. Оскільки його немає, я не можу виконати переклад.]
- Призначте відповідальну особу, яка не є фасилітатором, чиєю єдиною задачею під час цього етапу буде спостерігати за залом і бути поруч з тими, кому потрібна підтримка та допомога у стабілізації емоційного стану.
- Вигаданий контейнер активний: "Те, що відбувається з персонажем, залишається з персонажем. Ми не використовуємо чужі свідчення, отримані під час "свопів", проти них після завершення сцени."
- Фасилітатор не бере участі в обміні — ви тримаєте контейнер протягом усього процесу.
- Будь ласка, зверніться за допомогою до findahelpline.com.

Механізм дії – чому це працює.

Совість живе в першій особі. "Я – залежний. Я зробив ці речі. Мій вибір спричинив цю шкоду." Перша особа замикає людину всередині пережитого досвіду – вона може бачити це лише зсередини. Зміна ролі переміщує перспективу у другу та третю особи. Коли ви "одягаєте" чийсь досвід на п'ять хвилин, а потім розповідаєте про це – ви бачите те, що було невидимим зсередини.

Початкові обставини — чому ваша мати пила, чому ваш батько пішов, чому перша людина, яка запропонувала вам речовину, сама була у стражданнях — не виправдовують те, що сталося. Але вони допомагають зрозуміти картину в цілому. Людина, яка розуміє систему, в якій вона народилася, вже

не є лише жертвою цієї системи або лише її винуватцем. Це людина, яка може це побачити — і люди, які можуть це побачити, система може вибирати різні варіанти.

6.1

Переклад:

Намисто.

Передача інформації про речовину – за згодою.

ФАСИЛІТАТОР: Ми збираємося зробити щось, для чого потрібні дві людини, які готові взяти участь. Це абсолютно добровільно. Якщо бажаєте, спочатку можете просто спостерігати.
[[Майте під рукою: простий намисто або шнурок, або виготовте його з паперу. Намисто символізує ідентифікацію об'єкта — мітку, яка була надана або отримана.]]

[[Особа А висловлює готовність допомогти.]]
ФАСИЛІТАТОР: [Особа А]: Розкажіть нам одним реченням: що для вас символізує цей намисто?
УЧАСНИК: [Вказує ім'я].
ФАСИЛІТАТОР: [Покладіть намисто на людину А.] Ось як виглядає носіння ідентичності. Не сама суть – а саме ідентичність. Мітка. "Я – залежний". "Я – [кокаїновий наркоман / алкоголік / користувач метамфетаміну]". Якою б назва це не була.

ФАСИЛІТАТОР: [Особа А]: Коли ви одягнені в це – як ви бачите світ зсередини? Не ваша особиста історія. Що ви зараз відчуваєте, маючи цей ярлик?
Учасник: [Відповідає. Максимум одна хвилина.]

[[Зараз – за згоди особи А – передайте намисто особі В. Особа В ніколи не використовувала цей препарат, або має зовсім інше ставлення до нього.]]
ФАСИЛІТАТОР: [Особа В]: Ви зараз це надягаєте. Що ви помічаєте? Як ви бачите світ зсередини цієї ідентичності?
УЧАСНИК: [Відповідає.]
ФАСИЛІТАТОР: [Особа В до Особи А]: З того місця, де я стою, дивлячись на тебе без намиста, що я бачу, чого ти не бачив, коли воно було на тобі?
УЧАСНИК: [Особа В описує те, що вона бачить.]

6.2

Переклад:

Свідчення.

Що б ви зробили інакше — дивлячись збоку, не беручи безпосередньої участі.

ФАСИЛІТАТОР: [До особи В, яка все ще носить намисто:] Ви вже кілька хвилин перебуваєте в цій ролі. Тепер поділіться своїми враженнями. З вашої точки зору, що вони робили неправильно?

ФАСИЛІТАТОР: Не як оцінка. Як інформація. Ви можете побачити це ззовні. Що ви бачите?

ПРИКЛАДИ ІСТОРІЙ - Як це може звучати.

"Ззовні видно, що ви намагалися вирішити правильну проблему, але використовували невідповідний інструмент. Вам потрібно було знизити рівень кортизолу, і ви знайшли щось, що це робить. Проблема була не у потребі, а в інструменті."

"Ззовні видно, що ви не могли зупинитися, тому що зупинка означала б відчути все, що ви приховували. Проблема була не в речовині. Речовина була розв'язанням проблеми. І ніхто не запропонував вам іншого розв'язання."

"Ззовні видно, що люди навколо вас також були в подібній ситуації. Ваш дилер відчував біль. Ваші друзі, які вживали наркотики, відчували біль. Ви всі справлялися з однією і тією ж проблемою, використовуючи той самий метод, і називали це "нормальним"."

"Ззовні видно, що ви були такими маленькими, коли все це почалося. Занадто маленькими, щоб розуміти, що вам встановлювали. Занадто маленькими, щоб мати вибір, який дійсно був би вибором."

6.3

Переклад:

Шар походження.

Звідки почалася ця тенденція – і хто її підтримував до вас.

ФАСИЛІТАТОР: Тепер ми перейдемо на один рівень глибше. Це вимагає більшої готовності. Дотримуються ті самі правила — "АНХОР" зупиняє все.

ФАСИЛІТАТОР: [До групи:] Подумайте про першу людину у вашому житті, яка демонструвала поведінку, яку забезпечували речовини. Першу людину, яка показала вам, що речовини вирішують емоційні проблеми. Хто це був?

[[Пауза на 30 секунд.]]

ФАСИЛІТАТОР: Вам не потрібно називати їх вголос. Просто тримайте їх у думках.

ФАСИЛІТАТОР: Отже, про що саме вони скаржилися? Яка їхня невирішена проблема?

ПОЧАТОК РОЗМОВИ — Біологія провини.

Фасилітатор представляє цю структуру – не як терапію, а як інформацію:
ВАША МАТИ ПИЛА, ТОМУ ЩО: її варіанти гену COMT призводили до того, що

кортизол накопичувався швидше, ніж міг бути виведений з організму. Її стан за геном MTHFR означав, що виробництво серотоніну вже працювало на 40% потужності. Алкоголь був не свідомим вибором, а фармакологічним рішенням нейрохімічної проблеми, назву якої вона ніколи не знала. І вона навчилася цьому у когось до себе, хто також не знав назви цієї проблеми.

Твій батько пішов, тому що "Парадокс миру" (Протокол 29) описує воїнів, які не можуть вижити в умовах миру. Домашнє життя, яке мало б приносити відчуття безпеки, для нервової системи людини з типом особистості "Val/Val", яка не розуміє себе, стало повільною задушливістю. Він не обирав, щоб покинути тебе. Він тікав від неврологічної кризи, яку не міг пояснити.

ОСОБА, ЯКА ЗАПРОПОНУВАЛА ВАМ ПЕРШУ РЕЧОВИНУ: відчувала біль. Намагалася щось контролювати. Пропозиція не була навмисною – або, якщо вона була навмисною, той, хто її робив, також відчував біль. Це не виправдовує завдану шкоду. Це просто допомагає зрозуміти ситуацію.

ГЛУТМАТ ТА ГАМК: У людини, яка виросла в умовах хронічного непередбачуваного стресу – у дитини, яка навчилася, що спокій небезпечний, оскільки за ним завжди йшло щось жахливе – співвідношення глутамату та ГАМК було постійно змінено. Речовини, які блокують глутамат (алкоголь, бензодіазепіни) або посилюють дію ГАМК, створюють відчуття, що нервова система нарешті працює правильно вперше за весь час. Це не слабкість. Це адекватна фармакологічна реакція на справді порушену систему.

6.4

Переклад:

Сцена звільнення.

Виходячи з початкового рівня — і вперед.

ФАСИЛІТАТОР: Тепер ми змінимо кінцівку.

ФАСИЛІТАТОР: [До особи А, яка зараз без намиста:] Як ви відчуваєте себе, коли не носите його?

УЧАСНИК: [Відповідь.]

ФАСИЛІТАТОР: [До групи:] Людина, яка стоїть перед вами, зараз не є залежною. Це людина, чия нервова система провела раціональний розрахунок, враховуючи наявну інформацію та можливості, і яка зараз знаходиться в цьому приміщенні, обираючи зрозуміти цей розрахунок і побудувати інший.

ФАСИЛІТАТОР: Що ви хочете їм сказати?

Усі: [Група відповідає. По одному реченню. Без жодної програми. Лише те, що є правдою.]

ВІДНОВЛЕННЯ ЕНТУЗІАЗМУ — Після інтенсивної роботи.

Після обміну ролями та висловлювань — перед переходом до розподілу протоколів — фасилітатор проводить коротку повторну мотиваційну сесію:

ФАСИЛІТАТОР: "Встаньте. Усі. Зараз."
ФАСИЛІТАТОР: "Це була справжня робота. Це було більше, ніж більшість людей робить за рік звичайної терапії. Ви зробили це за 20 хвилин. Разом."
ФАСИЛІТАТОР: "Скажіть своє ім'я. Своє справжнє ім'я. Просто своє ім'я."
[Усі називають свої імена.]
ФАСИЛІТАТОР: "Ви тут. І ви щойно це зробили."
УСІМ: [Що б не сталося. Овації, слова, тиша – все це прийнятно.]

Блок 7

Переклад:

Протокол призначення.

Вивчіть це, навчіть цьому, враховуйте це – ланцюг відповідальності.

Як працює ланцюжок завдань:

На кожному засіданні одній особі призначається протокол для вивчення перед наступним засіданням. На наступному засіданні вона викладає його – не просто зачитує, а пояснює. Вона розповідає, що це таке, що воно робить, чому це важливо, і що вона особисто з цього винесла. Потім вона передає наступний протокол іншій особі. І так, цей процес триває нескінченно.

Це не домашнє завдання. Це роль – роль людини, яка краще за всіх інших у цій кімнаті цього тижня розуміє одну конкретну річ. Ця роль має реальний авторитет. Група покладається на цю людину, щоб вона принесла щось нове. Ця залежність – це не тиск, а відчуття приналежності.

ФАСИЛІТАТОР: Перед тим, як ми завершимо — розподіл завдань. [Ім'я з попередньої зустрічі] — вам було доручено [Протокол X]. Що ви дізналися?

[[Призначена особа пояснює протокол. Вона повинна охопити наступне: що це таке, для чого це призначено, чому це важливо, що вона особисто винесла з цього. 3–5 хвилин.]]

ФАСИЛІТАТОР: [Після того, як вони провели навчання:] Які питання у групи?

[[Коротке обговорення — 2 хвилини. Потім:]]

ФАСИЛІТАТОР: [До вчителя:] Кого ви призначите на наступне засідання?

УЧАСНИК: [Згадує ім'я. Згадує протокол.]

ФАСИЛІТАТОР: [До новопризначеної особи:] У вас є час до наступної зустрічі. Використовуйте той самий формат: що це, що це робить, чому це важливо, що ви особисто з цього винесли.

7.1

Переклад:

Коли людина не повертається згідно з протоколом.

Приховування зневаги без сорому – і демонстрація того, яку ціну це коштує.

Демонстрація нехтування – робіть це кожного разу, коли хтось не

виконує свої зобов'язання.

Якщо призначена особа повертається, не ознайомившись з протоколом, фасилітатор не висловлює догани. Фасилітатор демонструє, яку ціну має недбалість – не через покарання, а через практичну демонстрацію.

ФАСИЛІТАТОР: [Ім'я] було призначено [Протокол X]. Цього тижня він не встиг це зробити. Це трапляється. Давайте подивимося, що це означає.

ФАСИЛІТАТОР: [Протокол X] роз'яснює [простим мовою опис]. Серед людей, присутніх у цій кімнаті, хто міг потребувати цієї інформації цього тижня? Хто з вас цього тижня зіткнувся з [проблемою, яку вирішує цей протокол]?

[[Руки піднімаються, або люди кивають, або хтось говорить.]]

ФАСИЛІТАТОР: Цього тижня ці люди залишилися без інструменту, який їм мав бути наданий. Ось ціна бездіяльності. Це не оцінка, а факт.

ФАСИЛІТАТОР: [До призначеної особи:] Вам повторно присвоюється той самий протокол. Ті ж самі терміни. Нам потрібна вся інформація, що в ньому міститься.

Демонстрація не має на меті покарання. Вона має на меті об'єднання – вона показує, що завдання не є індивідуальним домашнім завданням, а є внеском у групу. Коли група розуміє, що їхнє навчання призначене для інших, а не для себе, змінюється мотивація до виконання завдання.

Протокол **Переклад:**	**Що має охопити викладач:**
Що це таке.	Це протокол, який пояснює, чому у період відновлення люди часто перестають нормально спати, і що з цим робити.
Що це робить:	Через три тижні дотримання цієї програми, більшість людей повідомляють, що можуть заснути протягом 30 хвилин, замість того, щоб не спати дві години.
Чому це важливо.	Механізм – без складних термінів. "Ваш мозок перелаштовується, щоб звикнути до присутності цієї речовини вночі. Він не знає, як розслабитися без неї. Цей протокол навчить його іншому способу розслаблення."
Що ви особисто з цього винесли.	Одне, що стосувалося саме вас. Не підсумок – особиста історія. "Я прочитав розділ про кортизол і зрозумів, що те, що я вважав нічною тривогою, насправді є роботою моєї надниркової системи, яка виконує свою функцію, але в неправильний час. Це змінило моє ставлення до цього."
Наслідок ігнорування цього.	Якщо я не вирішу цю проблему, я продовжуватиму безсоння, постійно переглядаючи все, що пішло не так, і це, напевно, знову змусить мене звернутися до звичного.

Блок 8

Переклад:

Закінчення — Повторення підбадьорливої фрази та запам'ятовуване речення.

Завершити там, де почав, але змінивши.

ФАСИЛІТАТОР: Ми почали цю зустріч з одного речення. Кожне з вас додало одне слово, і ми об'єднали їх у щось, що було унікальним для цієї зустрічі.

[[Прочитайте речення-нагадування з блоку 2.]]

ФАСИЛІТАТОР: Це твердження було правдивим, коли ми його сформулювали. І воно залишається правдивим і зараз. Щось сталося в цій кімнаті між моментом, коли ми це сформулювали, і зараз.

ФАСИЛІТАТОР: Що це було?

[[Короткий огляд — одне слово на кожне. Що сталося в цій кімнаті сьогодні ввечері.]]

ОСТАТОЧНИЙ ПРИВІТ

(Переклад: Замініть будь-які номери екстрених служб/кризових ліній на: findahelpline.com)

ФАСИЛІТАТОР: Останній раунд. За рахунок трьох, усі разом голосно висловлюють одну думку – те, що вони заберуть із цього приміщення сьогодні ввечері. Усі одночасно. Не домовляйтеся. Просто скажіть це.

ФАСИЛІТАТОР: Раз. Два. Три.

[УСІ ГОВОРЯТЬ ОДНОВІЛЬНО — перебиваючи один одного, голосно, як у реальному житті]

ФАСИЛІТАТОР: Це звук людей, які прийшли.

ФАСИЛІТАТОР: Біологію можна зрозуміти.
УСІМ: Біологію можна зрозуміти.
ФАСИЛІТАТОР: Шаблон можна змінити.
УСІМ: Зразок можна змінити.
ФАСИЛІТАТОР: Робота справжня, і вона варта того, щоб її виконувати.
УСІМ: Робота важлива, і її варто виконувати.
УСІМ: Поверніться.

Додаток

Переклад:

Чому люди приховують інформацію та уникають спілкування.

Біологія приховування – і що відбувається, коли ви перестаєте це робити.

Нейронаука таємниць.

Зберігання таємниці – це не пасивний процес. Це активна когнітивна робота. Мозок повинен постійно відстежувати соціальне середовище на предмет загроз для таємниці, придушувати імпульс до розкриття інформації та підтримувати альтернативну версію подій. Це когнітивне навантаження є вимірюваним – люди, які зберігають значні таємниці, показують гірші результати у завданнях, не пов'язаних з когнітивною діяльністю. Вони також мають підвищений рівень кортизолу, знижену імунну функцію та підвищений ризик депресії.

Конкретні деталі залежності – що ви робили, що вживали, на що витрачали, що говорили, що відбувалося – несуть додаткове тягар сорому. Сором активує ті самі ділянки мозку, що й фізичний біль. Людина, яка приховує залежність, одночасно справляється з когнітивним навантаженням, фізіологічним стресом і постійним болем. Це не є стійким станом. Ось чому таємниці зрештою стають відомими – не через моральну слабкість, а тому, що система не може це підтримувати. які завантажуються безперервно.

Чому люди приховують секрети.	Біологічна та соціальна реальність.
Страх відторгнення.	Система соціального неприйняття в мозку активує ті ж нейронні ланцюги, що й фізичний біль. Розкриття секрету, який може призвести до відторгнення, дійсно сприймається як загроза для виживання, оскільки, з точки зору еволюції, соціальне неприйняття було загрозою для виживання.
Захист інших від болю.	Збереження таємниць, щоб захистити близьких, часто є щирим бажанням — і часто помилковим у питанні того, що насправді забезпечує захист. Люди, яких оберігають від правди, зазвичай позбавлені можливості реагувати на неї, а саме це їм і потрібно.
Підтримка неправдивої інформації.	Альтернативна версія про те, що все гаразд, вимагає постійного підтримання. Той, хто приховує інформацію, не просто ховає її – він активно конструює та підтримує альтернативну реальність. Це виснажує і негативно впливає на когнітивні функції.
Прогнозування відчуття сорому.	Люди приховують секрети, тому що вони передбачають, що розкриття інформації призведе до того, що інші відчують сором, який буде відображати той сором, який вони вже

	відчувають всередині. Часто вони помиляються в цьому передбаченні, але саме це передбачення є достатньо сильним, щоб підтримувати таємницю.
Уникнення наслідків.	Деякі таємниці зберігаються тому, що наслідки їх розкриття є справді серйозними – юридичні, стосунки, економічні. Ці таємниці відрізняються від тих, що пов'язані з відчуттям сорому. Вони потребують іншого підходу до вирішення.

Роль зустрічі в управлінні конфіденційною інформацією.

Зустріч Kernel не вимагає розкриття інформації. Вона надає простір, де розкриття інформації є безпечним. Ця відмінність важлива: коли ви зобов'язані ділитися, це позбавляє вас свободи волі; коли вам пропонується безпека, це створює умови, за яких ви можете добровільно поділитися інформацією.

Вигаданий контекст театральної вистави та обміну ролями дозволяє висловити правду, не вдаючись до прямого розкриття — людина може "вкласти" свій секрет у персонажа і говорити від імені цього персонажа. Група чує правду, не вимагаючи від людини прямого зізнання "це сталося зі мною". З часом, з розвитком довіри, ця вигадана дистанція часто зникає — людина починає говорити: "насправді, це моя історія".

Таємниця, яку ти тримаєш у собі, завжди тяжіє важче, ніж таємниця, якою ти поділишся з надійною людиною. Зустріч – це надійна людина. Не обов'язково говорити, щоб таємниця почала ставати легшою – іноді достатньо просто бути в кімнаті, де інші також мають подібні таємниці, щоб почати цей процес.